
ΤΟΠΙΚΉ
ΚΟΥΖΪΝΑ
ΟΣ **ΣΤΟΙΧΗΕΪΟ**
ΚΛΙΡΟΝΟΜΙΑΣ



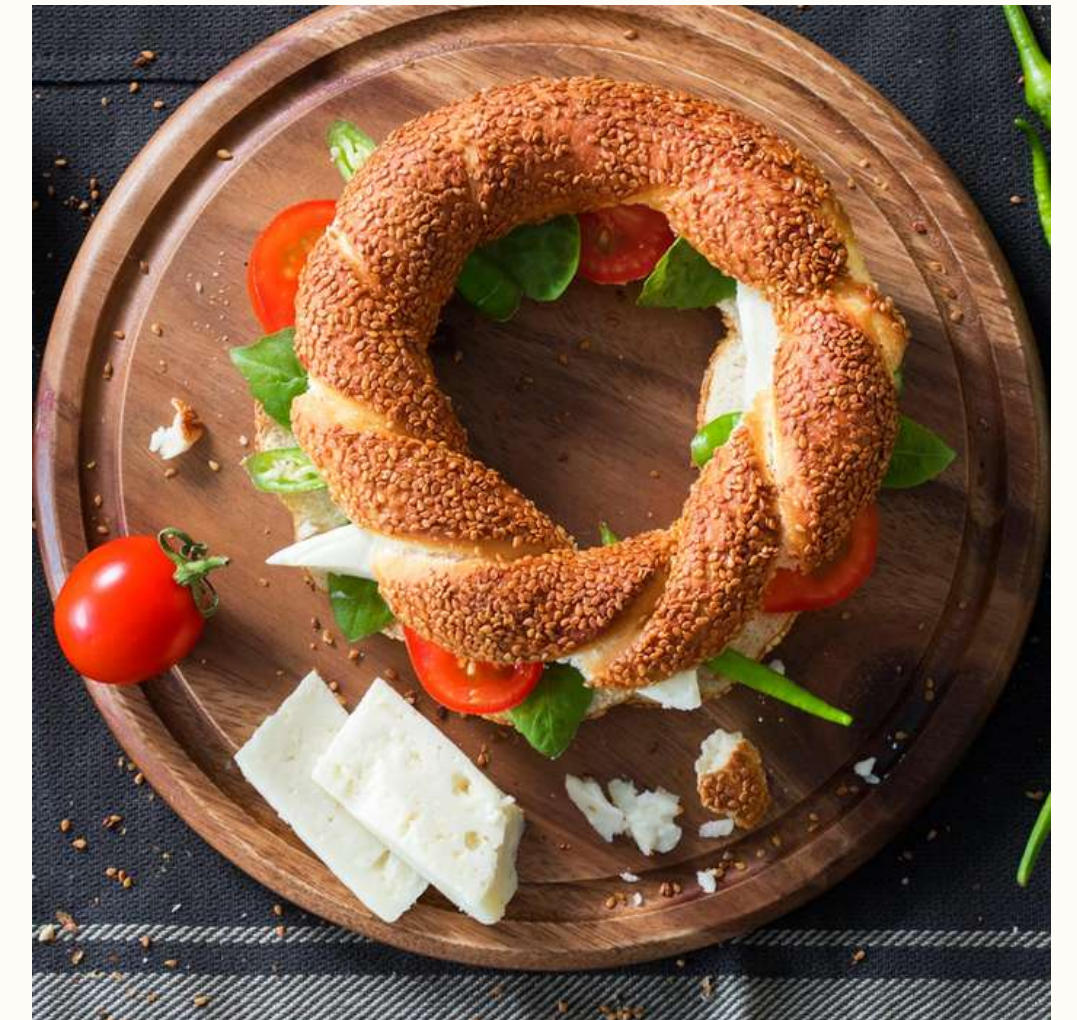
Η ελληνική κουζίνα θεωρείται μια από τις πιο νόστιμες κουζίνες στον κόσμο. Κυριαρχείται από μεσογειακές γεύσεις, υγιεινά προϊόντα, απλές συνταγές και ασυνήθιστα μπαχαρικά. Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της ελληνικής κουζίνας είναι η εκτεταμένη χρήση ελαιολάδου, προβάτου και διαφόρων ειδών λαχανικών.



Η ελληνική κουζίνα έχει μεγάλη ιστορία. Οι πρώτες αναφορές για μια ξεχωριστή, χαρακτηριστική ελληνική μαγειρική τέχνη χρονολογούνται πριν από περίπου 4.000 χρόνια. Τα ελληνικά πιάτα επηρέασαν τους μάγειρες σε όλη την Ευρώπη και, με τη σειρά τους, επηρέασαν τον τρόπο με τον οποίο εξελίχθηκαν οι κουζίνες σε όλο τον κόσμο. Αξίζει να αναφέρουμε εδώ ότι το πρώτο βιβλίο μαγειρικής δημιουργήθηκε στην Ελλάδα. Γράφτηκε από τον Αρχήστρατο, και έγινε το 330 π.Χ.

TOP 10 ELLINIKÁ ALMYRÁ PIÁTA

1. SOUVLÁKI
2. MOUSAKÁS
3. NTOLMÁDES
4. TARAMOSALÁTA
5. HORIATKI
6. SPANAKÓPITA
7. FASOLÁTHA
8. KOULÓRI
9. LOUKOUMÁDES
10. BAKLAVÁS





THALASSINÁ

Στην Ελλάδα, ειδικά στα νησιά, τα θαλασσινά πρέπει να είναι κάτι που πρέπει να δεις στη γαστρονομική σου εμπειρία. Τις περισσότερες φορές, το μενού των ελληνικών εστιατορίων περιλαμβάνει: καλαμάρια, χταπόδι, μύδια, γαρίδες. Μπορούν να είναι παναρισμένα ή ψητά.



CHRISTOUGENNIÁTIKA ΠΙΆΤΑ, ΠΑΡΑΔÓΣΕΙΣ

Το κυρίως πιάτο την Κυριακή του Πάσχα είναι μια μεγάλη μερίδα αρνί ή κατσικάκι με πατάτες ψημένες με μυρωδικά και τεράστιες ποσότητες μαρούλι. Προηγουμένως σερβίρονται ορεκτικά, όπως χταπόδι, χωριάτικη, διάφορα είδη ελιών και φέτα κομμένη σε μεγάλα κομμάτια, περιχυμένη με ελαιόλαδο.



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Στις 11 το πρωί απολαμβάνουν συχνά κέικ τυρόπιτας, γεμάτη με ζεστή, υγρή φέτα.
Το μεσημεριανό γεύμα τρώγεται εκεί μεταξύ 1:30 μ.μ. και 5:30 μ.μ.
Το κύριο γεύμα της ημέρας είναι το δείπνο, που συνήθως τρώγεται σε εστιατόρια ή
ταβέρνες γύρω στις 10 μ.μ. ή ακόμα και 11 μ.μ.



ΒΑΧΑΡΙΚΆ

Αναμφίβολα, η ελληνική κουζίνα είναι υγιεινή, εύπεπτη και παρέχει στον οργανισμό πολλά πολύτιμα συστατικά. Οι Έλληνες επικεντρώνονται κυρίως σε απλά, σπιτικά πιάτα.

Τα πιο δημοφιλή μπαχαρικά που χρησιμοποιούν οι κάτοικοι της Ελλάδας είναι: μαϊντανός, δυόσμος, μαύρο πιπέρι, κανέλα, ρίγανη, βανίλια.



AGORA

Η αγορά πουλά εποχιακά προϊόντα, κυρίως λαχανικά και φρούτα, αν και τυρί, βότανα, καραβίδες, μέλι και αυγά είναι επίσης όλο και περισσότερο διαθέσιμα.

Τα περισσότερα προϊόντα προέρχονται από ντόπιους αγρότες και παραγωγούς που προέρχονται από πόλεις που δεν βρίσκονται μακρύτερα από 100 χιλιόμετρα από το χωριό ή την πόλη όπου πραγματοποιείται η αγορά. Αυτό αποτελεί εγγύηση για την προέλευση των προϊόντων από τοπικούς προμηθευτές, τα προϊόντα που καλλιεργούνται σε τοπικές περιοχές και τη φρεσκάδα τους.



ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Η γεύση, το χρώμα και η συνοχή του ποικίλλουν ανάλογα με την περιοχή. Τα ελαιόλαδα μπορεί να είναι πικάντικα και εκφραστικά στη γεύση, ήπια ή πολύ πικρά.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για κάθε πιάτο, ζεστό και κρύο.



GLYKA PERIFEREIAS

ΛΟΥΚΟΥΜΙ - αυτοί οι πολύ γλυκοί κύβοι, που με την πρώτη ματιά μοιάζουν με ζελέ, είναι φτιαγμένοι από άμυλο σίτου με προσθήκη ζάχαρης, ροδόνηρου ή χυμών φρούτων.



ΧΑΛΒΑ - χαρακτηρίζεται από την εύθρυπτη, ινώδη σύστασή του. Ο χαλβάς, αν και πλούσιος σε λιπαρά, περιέχει κυρίως μονο- και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία επηρεάζουν τις ιδιότητες της υγείας του. Μπορούμε να απολαύσουμε διάφορες γεύσεις, συνδυασμένες με κακάο, φιστίκι, αμύγδαλο και την ίδια τη βανίλια.